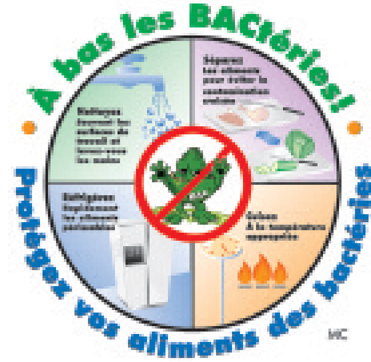
La salubrité alimentaire, une priorité pour nous tous – cette brochure vous est offerte par :





www.dindonaumenu.ca



www.lesoeufs.ca



1 888 44-BOEUF
www.boeufinfo.org



www.poulet.ca





www.abaslesbac.org

EHFC Fondation canadienne de l'hygiène du milieu

1 888 245-8180 www.ehfc.ca



www.cmc-cvc.com



www.kraftcanada.com



www.rein.ca



www.foodsafetyline.org

Des questions sur la salubrité alimentaire? Centre de salubrité des aliments 1 800 892-8333





La salubrité alimentaire au foyer



Votre guide sur la manipulation sécuritaire des aliments

La salubrité alimentaire à la maison
De l'information qui vous intéresse…

4 habitudes simples à adopter pour manipuler sainement les aliments à la maison.



La mauvaise manipulation des aliments au foyer peut causer des maladies d'origine alimentaire.

L'intoxication alimentaire, maladie d'origine alimentaire, est causée par la consommation d'aliments qui contiennent suffisamment de micro-organismes dangereux ou leurs toxines pour rendre malade. Bien que l'on croie souvent à tort qu'il s'agit d'une maladie virale, telle la grippe de 24 heures, Santé Canada estime de 11 à 13 millions par an, les cas de maladie d'origine alimentaire.

Les faits…

- Pour les personnes très vulnérables, comme les bébés et jeunes enfants, les femmes enceintes, les personnes âgées ou celles à système immunitaire affaibli, les maladies d'origine alimentaire peuvent être à l'origine de graves problèmes de santé, telle que l'insuffisance rénale.
- Tous les aliments, notamment les fruits et légumes, peuvent causer des maladies puisque leurs surfaces pourraient abriter des micro-organismes.
- Deux ménages nord-américains sur trois risquent de souffrir de maladie d'origine alimentaire parce qu'ils omettent de suivre les étapes de base en salubrité alimentaire au foyer.

C'est vous qui êtes aux commandes …

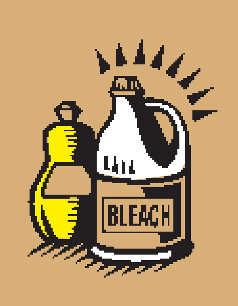
Il existe **4 habitudes FACILES** à adopter à la maison pour éliminer les bactéries dangereuses et réduire considérablement le risque de maladie d'origine alimentaire. **À vous de déclarer : À bas les BACtéries!®**.

1. **Laver** – Lavez-vous souvent les mains, ainsi que les surfaces de travail
2. **Garder au frais** – Réfrigérez ou congelez les aliments rapidement
3. **Séparer** – Conservez la viande, la volaille, le poisson et les fruits de mer, ainsi que leurs jus loin des autres aliments
4. **Cuire** – Cuisez aux bonnes températures

Plusieurs études indiquent qu'environ 85 % des cas de maladies d'origine alimentaire pourraient être évités si l'on manipulait correctement les aliments.



Laver : Lavez-vous souvent les mains, ainsi que les surfaces de travail. Si l'on se lave bien les mains, on élimine presque la moitié de tous les cas de maladie d'origine alimentaire.



Lavez-vous bien les mains à l'eau chaude et savonneuse.

- **Lavez-vous les mains** avant de commencer à cuisiner et après avoir flatté des animaux domestiques, changé une couche de bébé, toussé ou éternué, parlé au téléphone, trié du linge sale, sorti les ordures, manipulé de la vaisselle sale ou après avoir été aux toilettes.
- Lavez-vous les mains pendant 20 secondes – c'est l'équivalent de deux couplets de « Bon anniversaire ». Gardez une brosse à ongles à portée de main pour nettoyer les parties sous les ongles. Séchez-vous les mains au moyen de serviettes propres en tissu ou en papier.
- **Lavez-vous toujours les mains, ainsi que les ustensiles, les planches à découper et les surfaces lorsque vous changez de tâche, telles que la manipulation de viande, de volaille, de poisson ou de fruits de mer crus et la préparation des légumes.**
- **Il est déconseillé** de laver les oeufs, cela pourrait enlever leur couche protectrice naturelle.
- Mélangez 1 c. à thé (5 ml) de javellisant à 3 tasses (750 ml) d'eau pour désinfecter les drains, les planches à découper, les robinets, les éviers, les comptoirs, les éponges, les tampons à récurer et les poignées de porte des réfrigérateurs. Conservez la solution javellisante dans une bouteille étiquetée.
- Après chaque utilisation, lavez les éponges à l'eau chaude savonneuse. Changez **souvent** d'éponges, de linges à vaisselle, de tabliers et de serviettes. Lavez-les à la machine à l'eau chaude. Remplacez les éponges régulièrement après quelques semaines.
- **Lavez tous les fruits et légumes, même ceux que vous épluchez ou coupez, comme les melons, les oranges ou les concombres.**
- **Il est déconseillé** de laver la viande, la volaille, le poisson ou les fruits de mers crus, cela pourrait entraîner la propagation des bactéries aux surfaces de cuisine et aux autres aliments.

Désinfectez fréquemment votre cuisine au moyen d'une solution javellisante.

Garder au frais : Réfrigérez ou congelez les aliments rapidement. Les températures froides empêchent la croissance de la plupart des bactéries dangereuses.



Réfrigérez vos denrées périssables à moins de 40 °F/4 °C

• **Appliquez la règle des deux heures chez vous et lorsque vous magasinez, c'est-à-dire, réfrigérez ou congelez toutes les denrées périssables dans les deux heures de l'achat ou de la préparation.** S'il fait chaud (plus de 80 °F/26 °C), réduisez ce temps à une heure et utilisez une glacière pour vos périssables.

• Réglez la température de votre réfrigérateur à moins de 40°F/4°C juste au-dessus du point où votre laitue commence à congeler. Vérifiez la température à l'aide d'un thermomètre de réfrigérateur. Évitez de trop remplir votre réfrigérateur, l'air frais doit pouvoir circuler.

• Conservez les oeufs dans la partie principale du réfrigérateur, et non pas dans sa porte. Ainsi les oeufs seront conservés à une température plus froide et plus constante. Lorsque vous achetez ou conservez des oeufs, vérifiez toujours la date « meilleur avant » sur le carton pour garantir une qualité de classe A.

• **Laissez mariner les aliments dans le réfrigérateur.** (Si vous utilisez un produit de marinade rapide, suivez le mode d'emploi.)

• **Ne dégelez jamais les aliments à la température ambiante.**

• La viande, la volaille, le poisson ou les fruits de mer décongelés au four à micro-ondes doivent être cuisinés immédiatement.

• **Cuisinez la viande, la volaille, le poisson ou les fruits de mer décongelés avant de les recongeler.** Si des cristaux de glace sont toujours présents, vous pouvez recongeler le produit.

• Retirez la viande de la carcasse des volailles cuites avant de les conserver au réfrigérateur ou au congélateur.

• **Répartissez les restes en petites portions pour permettre aux aliments de se refroidir rapidement.** Réfrigérez rapidement les restes et les couvrir, une fois refroidis. Ne conservez pas les restes plus longtemps que 2 à 3 jours.

Tableau d'entreposage au réfrigérateur

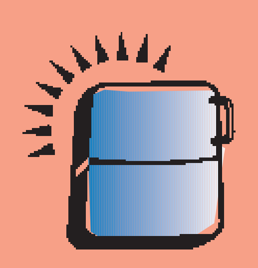
(à compter de la date « emballé le » ou de la date d'achat)

	Réfrigérateur	Congélateur
Viande et volaille hachées†, poisson et fruits de mer frais	1 jour	2 à 3 mois
Abats (p.ex. foie, rognons, cœur)	1 à 2 jours	3 à 4 mois
Viande à ragoût, côtes, lanières à sauter, brochettes	2 jours	3 à 6 mois
Volaille entière ou en morceaux (poulet et dinde)	2 à 3 jours	en morceaux 6 mois entier 12 mois
Biftecks, rôtis, côtelettes	3 jours	8 à 12 mois
Viandes cuites, volaille, viandes froides (paquet ouvert)	3 à 4 jours	2 à 3 mois
Rôtis et biftecks emballés sous vide (fermés)	Voir date d'emballage	10 à 12 mois
Oeufs frais	Voir date d'emballage	pour la congélation visitez www.lesoeufs.ca

†Si vous désirez du boeuf haché qui se conserve plus longtemps, recherchez les emballages portant l'inscription "meilleur avant". Ces emballages sont généralement faits de plastique, ils sont plus profonds et entourés d'une pellicule plastique qui ne touche pas à la viande. Après l'ouverture du paquet, vous devez l'utiliser en dedans d'une journée ou le congeler.

Il est impossible de déterminer si l'aliment est sain en le sentant ou le regardant. DANS LE DOUTE, LE JETER.

La décongélation au réfrigérateur est la méthode de décongélation la plus sécuritaire.



Séparer : Évitez la contamination croisée. Conservez la viande, la volaille, le poisson et les fruits de mer crus, ainsi que leurs jus, séparés les uns des autres, et des autres aliments, pendant leur conservation et leur préparation.

Utilisez un plat pour la viande, la volaille, le poisson et les fruits de mer crus et un autre pour les aliments cuits.



Gardez les aliments couverts.

- Lorsque vous magasinez, rangez les emballages de viande, de volaille, de poisson et de fruits de mer dans des sacs séparés des autres produits d'épicerie.
- **Empêchez les jus des viandes, des volailles, des poissons et des fruits de mer de s'écouler sur les autres aliments dans le réfrigérateur;** placez-les sur un plat et rangez-les sur l'étagère inférieure.
- Placez les fruits et légumes lavés dans des contenants propres, ne les replacez pas dans leurs emballages d'origine non lavés.
- Conservez les oeufs dans leur carton original afin d'empêcher qu'ils n'absorbent les odeurs et saveurs des autres aliments.
- Lavez les lames de couteaux ou les ciseaux utilisés pour ouvrir les emballages des aliments.
- **Idéalement, utilisez deux planches à découper, l'une pour la viande, la volaille, le poisson et les fruits de mer crus et l'autre pour les aliments cuits et les fruits et légumes lavés.**
- **Nettoyez et désinfectez les planches à découper** avec de l'eau chaude savonneuse suivie d'une solution javellisante légère (1 c. à thé (5 ml) de javellisant et 3 tasses (750 ml) d'eau). Les planches à découper en plastique peuvent être nettoyées et désinfectées au lave-vaisselle.
- **Lorsque vous vérifiez l'assaisonnement des aliments cuits, ne replongez pas la cuiller dans la casserole** après y avoir goûté.
- Lorsque vous badigeonnez de sauce, ne badigeonnez que sur les surfaces cuites. Veillez à ne pas ajouter de la sauce avec un pinceau qui a été utilisé sur de la viande, de la volaille, du poisson ou des fruits de mer crus.
- **Jetez ou faites bouillir pendant 1 minute toute marinade qui est venue en contact avec de la viande crue avant de l'utiliser pour badigeonner ou tremper les aliments. Ne réutilisez pas les marinades.**
- Retirez la farce de la volaille immédiatement après avoir rôti la volaille ou cuisinez la farce séparément.





Cuire : Faites cuire la viande, la volaille et les oeufs aux bonnes températures.

Ne vous fiez pas au 'test de couleur' pour savoir quand les viandes (surtout les burgers et les pains de viande) sont cuites.



• **Utilisez un thermomètre pour aliments ou un indicateur de température. C'est le SEUL moyen de savoir si les aliments ont atteint une température interne suffisamment élevée pourdétruire les bactéries dangereuses.**

• **Pour savoir si vos burgers sont cuits, vérifiez leur température à l'aide d'un bon thermomètre.** Les recherches ont révélé que la couleur du boeuf haché cuit peut varier, les burgers pourraient être bruns au centre avant d'avoir atteint une température sécuritaire.

• Il n'y a pas de danger à manger les biftecks et les rosbifs mi-saignants ou à point. Les bactéries se trouvent généralement à la surface de ces coupes de muscle entier, elles sont éliminées dès que la viande est bien cuite en surface. Remarque : La cuisson à point est recommandée pour toutes les viandes roulées et les viandes fraîches « assaisonnées ».

• Ne laissez pas la viande, la volaille, le poisson ou les fruits de mer atteindre la température ambiante avant la cuisson.

• Terminez immédiatement la cuisson de la viande, de la volaille, du poisson et des fruits de mer mi-cuits. Ne remettez pas cette cuisson à plus tard.

• Servez les oeufs cuits ou les mets riches en oeufs, comme le pouding au riz, immédiatement après leur cuisson ou réfrigérez-les rapidement et servez-les dans les 2 à 3 jours suivants.

• Ajoutez la farce à une volaille juste avant la cuisson. Il est recommandé de ne pas trop remplir la volaille de farce, idéalement aux deux-tiers.

• **Fiez-vous au tableau des règles de température, illustré à la prochaine page, pour cuire en toute sécurité, indépendamment du mode d'emploi fourni par le fabricant du thermomètre.**

Découper et afficher



Règles de température pour une cuisson sécuritaire

(Normes industrielles canadiennes)

Boeuf ou porc haché	160 °F (71 °C)
Dindon ou poulet haché	175 °F (80 °C)
Biftecks ou rôtis de bœuf, d'agneau ou de veau	145 °F (63 °C) Mi-saignant 160 °F (71 °C) À point 170 °F (77 °C) Bien cuit
Côtelettes ou rôtis de porc, jambon frais et fumé	160 °F (71 °C) À point
Jambon cuit, prêt à servir	Froid ou 140 °F (60 °C)
Dindon entier (farci) ou poulet (farci ou non)	180 °F (82 °C)
Farce	165 °F (74 °C)
Dindon entier (sans farce)	170 °F (77 °C)
Morceaux de poulet ou de dindon	170 °F (77 °C)
Rosbifs ou biftecks roulés farcis (p. ex. London Broil)	160 °F (71 °C)
Bifteck minute (ou viande étiquetée attendri mécaniquement – bifteck en cubes – Non bifteck à cuisson rapide)	160 °F (71 °C)
Plats à base d'oeufs et mets en casserole	160 °F (71 °C)
Viandes/fruits de mer en pâte – Suivre les indications sur l'emballage – cuire entièrement	
Viandes fraîches « étiquetées assaisonnées »	160 °F (71 °C)
Restes, réchauffés	165 °F (74 °C)

La chaleur de la cuisson peut tuer les bactéries.

Devenez un **BON** chef. Devenez un chef **SANS DANGER.** Utilisez un **thermomètre pour aliments.**



Cessez de deviner lorsque vous cuisinez –

Cuisinez vos mets à la **perfection**, afin qu'ils soient **savoureux et juteux** , et non pas trop cuits et secs. **Un thermomètre pour aliments est indispensable à un bon chef.**

Assurez la sécurité de votre famille –

Assurez-vous de cuire aux températures internes **sécuritaires.** Soyez particulièrement prudent lorsque vous cuisinez pour des personnes plus vulnérables aux complications causées par des bactéries d'origine alimentaire (bébés, jeunes enfants, femmes enceintes, personnes âgées, ou malades chroniques). Le thermomètre pour aliments ou un indicateur de température est le SEUL moyen fiable de vérifier si les températures internes sont sûres.

Un investissement en salubrité

Achetez un thermomètre numérique à lecture instantanée ou une fourchette thermomètre de bonne qualité qui affiche le degré de la température, <u>et non seulement le degré de cuisson.</u> Vous trouverez ces thermomètres dans les bonnes quincailleries, les magasins spécialisés en articles de cuisine et les fournisseurs d'équipement de restaurant.

Comment utiliser un thermomètre

Règles de base :

1. Prenez la température des aliments minces, comme les burgers, dans la minute qui suit leur retrait du feu, celle des coupes plus épaisses, comme les rosbifs, après 5 à 10 minutes.

2. Insérez la tige du thermomètre ou l'indicateur dans la partie la plus charnue de l'aliment, loin des os, du gras ou des cartilages.

3. Laissez le thermomètre au moins 30 secondes dans l'aliment avant de vérifier les températures.

4. Lorsque l'aliment a une forme irrégulière, comme certains rosbifs, vérifiez la température à plusieurs endroits.

5. Lavez toujours la tige du thermomètre à fond dans de l'eau chaude savonneuse après chaque utilisation!

6. Prenez connaisance du le mode d'emploi du fabricant concernant l'utilisation du thermomètre ou de l'indicateur de température.



Un thermomètre pour aliments est indispensable à tout bon chef.



Thermomètres et indicateurs de température

Certains thermomètres demeurent dans les aliments pendant leur cuisson, d'autres pas. Certains sont parfaits pour vérifier des aliments peu épais, comme les burgers ou les poitrines de poulet, d'autres ne servent que pour les rôtis ou les grosses pièces de viande.

Nous avons essayé la plupart des variétés sur le marché (dans une fourchette de prix inférieure à 40 $) et avons réuni tout ce que vous devez savoir pour **choisir** et **utiliser** le thermomètre qui vous convient le mieux!



Thermomètres numériques à lecture instantanée ou rapide





- Adaptés à tous les aliments.
- Fonctionnent autant avec les coupes plus épaisses qu'avec les morceaux de viande ou de volaille plus minces.
- Ceux qui sont munis d'une sonde, vous permettent de vérifier la température de l'aliment en cours de cuisson.



Thermomètres résistants à la chaleur

- Pour les rôtis, les dindons, les mets en casserole et les pains de viande. Pour les dindons, choisissez les thermomètres à tiges d'une longueur d'au moins 4 1/2 po (11 cm).
- Ne pas utiliser pour les viandes peu épaisses, comme les burgers, les biftecks, les côtelettes ou les morceaux de poulet.



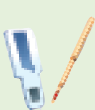
Thermomètres à cadran à lecture instantanée ou rapide

- Pout les rôtis seulement.
- Déconseillés pour les burgers, pains de viande, mets en casserole, biftecks, côtelettes ou morceaux de poulet.



Fourchettes thermomètres et fourchettes indicatrices

- **Fourchettes thermomètres :** (affichant des relevés de température) indiquées pour tous les aliments.
- **Fourchettes indicatrices :** (affichant le degré de cuisson) sont plus indiquées pour les coupes plus épaisses de viande et de volaille.
- **Les fourchettes thermomètres** sont mieux que les **fourchettes indicatrices** pour les burgers.



Indicateurs de température par changement de couleur

- Parfaits pour les pièces moins épaisses, comme les burgers, côtelettes, biftecks et poitrines de poulet. Utilisez l'indicateur de température qui correspond à l'aliment.
- Les indicateurs affichant des températures spécifiques sont mieux adaptés aux burgers qui affichent uniquement le degré de cuisson*.



Minuteries à ressort jetables ou réutilisables

- Rôtis, poulets et dindons entiers, au moyen d'un indicateur consacré à chaque aliment.
- Pour bien mesurer la température, la tige à ressort doit atteindre le centre de l'aliment.

**Les écarts de température doivent se situer à l'intérieur du tableau des règles de température de cette brochure.*



Comment **insérer le thermomètre**

- **Pour les burgers, biftecks, côtelettes et morceaux de poulet :** vers la fin de la cuisson, retirer du feu et insérer la tige d'un thermomètre à lecture instantanée ou les dents d'une fourchette thermomètre latéralement au centre des galettes ou au centre de la partie la plus épaisse de l'aliment. Insérer à une profondeur d'au moins 1 1/2 po (4 cm).
- **Poulet entier :** vers la fin de la cuisson, retirer du feu et insérer la tige d'un thermomètre à lecture instantanée dans la partie la plus charnue de la poitrine, près de l'aile, de manière à ce que la tige pointe en direction du pilon (parallèle au sternum et à 1 1/2 po (4 cm) de celui-ci). Si le poulet est farci, vérifier la température de la farce en insérant la tige du thermomètre au centre de la farce.
- **Pains de viande, rosbifs, ragoûts et mets à base d'œufs :** vers la fin de la cuisson, retirer du feu et insérer la tige d'un thermomètre à lecture instantanée ou les dents d'une fourchette thermomètre au centre de la partie la plus épaisse de la viande ou du ragoût à une profondeur d'au moins 1 1/2 po 4 cm) OU, dans le cas des pains de viande ou des rosbifs, utiliser un thermomètre qui résiste à la chaleur et insérer sa tige avant la cuisson au centre de la partie la plus épaisse de la viande, tout en évitant le fond de la casserole.
- **Dinde entière :** avant la cuisson, insérer la tige d'un thermomètre qui résiste à la chaleur (la tige doit être au moins d'une longueur de 4 1/2 po /11 cm dans la partie la plus charnue de la cuisse intérieure, sans toucher l'os ET/OU, vers la fin de la cuisson, retirer de la chaleur et insérer un thermomètre à lecture instantanée ou les dents d'une fourchette thermomètre dans la cuisse interne (comme précédemment). Si la dinde est farcie, vérifier la température de la farce en insérant la tige du thermomètre au centre de la farce.

Laver toujours les pinces, le plat et la tige du thermomètre utilisés pour vérifier une viande ou une volaille partiellement cuite avant de les utiliser à nouveau.